

# بالفيديو: هل تخططين للحمل؟ ركزي على هذه العناصر

ماذا نعني بنظام غذائي معين أثناء الحمل؟ عندما نشير إلى نظام غذائي مخصص أثناء الحمل، نحن لا نتحدث عن تقليل عدد السعرات الحرارية أو محاولة انقاص الوزن. قد يكون اتباع نظام غذائي لانقاص الوزن أثناء الحمل أمرا خطرا جدا عليك وعلى طفلك، خاصة إن كان نظام فقدان الوزن قد يحد من العناصر الغذائية الهامة مثل الكالسيوم، الفيتامين ب ٦، الزنك، الأوميغا ٣، الحديد، حمض الفوليك، والفيتامينات والمعادن الأخرى الهامة.

نوع النظام الغذائي الذي نشجعه أثناء الحمل يشير إلى تحسين عادات الأكل الخاصة بك لضمان أنك تتلقين التغذية الكافية لصحتك وصحة طفلك. تناول الطعام الصحي أثناء الحمل أمر بالغ الأهمية لنمو طفلك وتطوره. من أجل الحصول على المواد الغذائية التي تحتاجي إليها، يجب أن تأكلي من مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه، الخضروات، الخبز، الحبوب، البروتين، ومنتجات الألبان.

من المهم دائما تناول الأغذية المتنوعة طوال اليوم مما يجعلك تحصلين على العناصر الغذائية التي تحتاجي إليها أنت وطفلك. القى نظرة على المجموعات الغذائية وبعض المصادر المقترحة لخلق نظام غذائي صحي خلال فترة الحمل:

## الكالسيوم:

يساعد الكالسيوم في نمو وتقوية عظام الطفل حتى بعد الولادة.

الطعام الذي يحتوي على كميات عالية من الكالسيوم هو: الحليب ومشتقاته، اللوز، والبروكولي.

## الفيتامين ب ٦:

يساعد الفيتامين ب ٦ في موازنة الهرمونات في الجسم لزيادة الخصوبة وفرص الحمل.

هو: الدجاج، الحبش، السبانخ، الجزر، والأرز الأسمر. الطعام الذي يحتوي على كميات عالية من الفيتامين ب ٦

## الزنك:

قد ثبتت الدراسات أن الزنك يعزز الخصوبة في كل من الذكور والإناث. الطعام الذي يحتوي على كميات عالية من الزنك هو: اللحوم والحبوب الكاملة.

## الأوميغا ٣:

الأوميغا ٣ يساعد في نمو الطفل وتنميته.

الطعام الذي يحتوي على كميات عالية من الأوميغا ٣ هو: السمك، الجوز، البقلة، وبذور الكتان.

انقري على الرابط التالي لمشاهدة الفيديو والتعرف على كل العناصر التي تفيدك أثناء فترة حملك.